



MUZYKA PRZECIWIW DEMENCJI

**PRZEWODNIK DLA OPIEKUNÓW
OSÓB Z DEMENCJĄ**

LIST PRZEWODNI

Szanowny Opiekunie,

Oddajemy w Twoje ręce krótki przewodnik po metodzie: Muzyka Przeciw Demencji. Powstał on w ramach Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia.

Nasza idea jest prosta: słuchanie muzyki może przynieść szereg korzyści osobom z demencją oraz opiekunom tych osób. Na świecie podobne metody przynoszą fantastyczne rezultaty i chcieliśmy, aby takie rozwiązanie pojawiło się również w Polsce. Słuchanie muzyki, nawet bez towarzyszących mu aktywności terapeutycznych, może być pomocne i efektywne... ponieważ melodie z lat młodości pobudzają pamięć i ożywiają wspomnienia.

W ramach projektu przygotowaliśmy krótki przewodnik dla opiekunów, który tłumaczył, dlaczego słuchanie muzyki może być korzystne oraz jak stosować muzykę najbardziej skutecznie. Ostateczną wersję tego podręcznika trzymasz teraz w dłoni.

Ten przewodnik nie mógłby powstać, gdyby nie wielkie wsparcie, które otrzymaliśmy od opiekunów zaproszonych do projektu. Opiekunowie chętnie dzielili się z nami swoimi obserwacjami, sugestiami, pomysłami, a ich wiedza na temat potrzeb osób z chorobami neurodegradacyjnymi była dla nas pomocą, której nie moglibyśmy przecenić.

Przygotowaliśmy także 10 płyt z melodiami budzącymi wspomnienia. Słuchali ich opiekunowie i podopieczni w czasie wspólnych sesji muzycznych w swoich domach, bez naszego udziału, w dogodnym dla siebie czasie. Efekty, które opiekunowie uzyskiwali, wykraczały poza poprawę nastroju i samopoczucia. Obserwowali także lepsze nastawienie, zredukowanie agresji, mniejsze problemy z higieną.

Mamy nadzieję, że również Ty skorzystasz z tej dobroczynnej metody.

Wielu pogodnych chwil przy muzyce życzą
Małgorzata Rycharska, Krzysztof Kolski

CHOROBY OTĘPIENNE

O CHOROBACH OTĘPIENNYCH

Otępienie jest ogromnym problemem zdrowotnym i społecznym, który w najbliższych latach będzie bardzo szybko narastać. W Polsce według szacunkowych danych ten problem zdrowotny dotyczy ok. pół miliona osób. Do roku 2030 ta liczba najprawdopodobniej się podwoi, co jest zgodne z trendem światowym. Natomiast do 2050 roku liczba osób z chorobą Alzheimera na świecie ma się potroić.

Choroba otępienna ma charakter postępujący, co oznacza, że nie możemy oczekiwać powrotu do poprzedniego stanu chorego – możemy natomiast wpłynąć na to, aby podopieczny jak najdłużej funkcjonował na obecnym poziomie poznawczym. Sukcesem terapeutycznym jest więc już sam fakt, że choroba rozwija się wolniej.

SYTUACJA W POLSCE

W naszym kraju według raportu RPO *Sytuacja osób chorych na chorobę Alzheimera w Polsce* „brakuje przemyślanego programu, specjalnie adresowanego do szczególnych potrzeb osób z demencją. Niewystarczająca liczba domów opieki dziennej lub krótkoterminowej skazuje rodzinę na wyzwania, które trudno sobie wyobrazić osobie bez takich doświadczeń. Opieka wiąże się z kosztami psychologicznymi, fizycznymi, społecznymi i ekonomicznymi. Pomoc państwa, jeśli w ogóle dostępna, jest niewystarczająca, raczej symboliczna, i nie obejmuje wszystkich potrzebujących takiej pomocy chorych i ich opiekunów rodzinnych”.

Choroba otępienna oznacza stale postępującą zależność od członków rodziny, ogranicza możliwość kontaktu z otoczeniem, może pogorszyć jakość życia, a także relacje z rodziną i przyjaciółmi. Powoduje stygmatyzację. Na poziomie rodziny prowadzi często do izolowania osób młodych od osób z demencją i chorobą Alzheimera.

Nic nie wskazuje na to, aby sytuacja opiekunów i osób chorych miała w najbliższym czasie radykalnie się poprawić. W związku z tym szczególnie istotne wydaje się prowadzenie działań oddolnych, a przez to bardziej efektywnych ekonomicznie, bardziej skutecznych. Chcielibyśmy, aby Muzyka Przeciw Demencji – także dzięki udziałowi opiekunów i wsparciu – stała się właśnie takim rozwiązaniem.

7 POWODÓW, ABY SŁUCHAĆ MUZYKI

Zdecydowana większość ludzi – w każdym wieku – lubi słuchać muzyki. Jest to czynność przyjemna, relaksująca. Muzyka łagodzi obyczaje, pomaga stworzyć przyjemną atmosferę, przywołuje wspomnienia... a czasami nawet porywa do tańca!

Muzyka przynosi starszym osobom zależnym z chorobami otępiennymi wiele korzyści.

- ▶ **Poprawia ich samopoczucie** – ponieważ pozwala na rozładowanie napięć, redukuje lęk.
- ▶ **Stymuluje procesy poznawcze i pamięć** – podopieczni słuchający muzyki stają się mniej apatyczni, jest z nimi lepszy kontakt.
- ▶ **Pomaga w utrzymaniu dobrego stanu fizycznego** – jeśli słuchaniu muzyki towarzyszy ruch, np. klaskanie, tupanie, taniec. Taka aktywność może być szczególnie przydatna w przypadku osób na późniejszych etapach choroby, które odczuwają bardzo silną potrzebę ruchu, co objawia się na przykład poprzez tzw. wędrowanie. Aktywność przy muzyce może działać uspokajająco na podopiecznego, dzięki czemu również opiekun odczuje ulgę.
- ▶ **Wspiera aktywność podopiecznego** – przeciwdziała apatii. Podopieczni często nie pamiętają czym się interesują, co sprawia im przyjemność, dlatego tak ważne jest podsuwanie im różnych rzeczy, które mogą sprawić im radość.
- ▶ **Redukuje ból aż na trzy różne sposoby** – dzięki rozluźnieniu mięśni, odwróceniu uwagi od bólu oraz stymulacji produkcji endorfin, tzw. hormonów szczęścia.
- ▶ **Zwiększa wrażliwość chorego**, pozytywnie wpływa na stan emocjonalny.
- ▶ **Działa na emocje, także na poziomie podświadomym** – muzyka może być stosowana nawet na bardzo zaawansowanym etapie choroby, gdy inne narzędzia terapeutyczne tracą już swą moc oddziaływania.

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA

DLACZEGO WARTO SŁUCHAĆ MUZYKI?

Jest to metoda bardzo prosta, dostępna w zasadzie dla każdego. Od opiekuna nie wymaga ani dużych ilości czasu i energii, ani specjalistycznego sprzętu. Może być z powodzeniem stosowana w domu, w parku, na spotkaniu ze znajomymi. Muzyki można słuchać w wielu różnych sytuacjach: w samotności lub w grupie, w skupieniu lub w czasie rozmowy. Dodatkowo słuchanie muzyki może być dobrym sposobem na pogłębienie więzi między podopiecznym i jego bliskimi, w tym także z osobą sprawującą codzienną opiekę.

Muzyka poprawia samopoczucie i może prowadzić do poprawy funkcji poznawczych, pamięci, zmniejszać agresję, redukować ból oraz prowadzić do szeregu innych korzyści, które omówimy w dalszej części tego materiału. Jest to także dobry sposób na przełamanie rutyny dnia codziennego. Muzyka przynosi odprężenie zarówno opiekunom, jak i podopiecznym. Jest ciekawym sposobem na spędzanie wolnego czasu.

Z CZEGO WYNIKA DOBROCZYNNA MOC MUZYKI?

Słuchanie muzyki pobudza pamięć, skłania do wspomnień, pozwala osobie starszej sięgnąć do własnych doświadczeń, przeżyć z dawnych lat. Muzyka działa za pośrednictwem emocji i może prowadzić do podobnych rezultatów, jak różnego rodzaju terapie reminiscencyjne, których znaczenia dla osób z demencją nie można przecenić.

JAKICH EFEKTÓW MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ?

Wszyscy opiekunowie, z którymi rozmawialiśmy, wskazywali na to, że muzyka poprawia samopoczucie osoby starszej. Niektórzy opiekunowie zauważyli także bardziej pozytywne nastawienie, mniejszy poziom agresji u podopiecznych, bardziej zgodne działanie, większą chęć wykonywania czynności higienicznych lub skrócenie innych, np. usypiania. Również osoby sprawujące opiekę czuły się odprężone i uspokojone.

Osoby na wcześniejszym etapie choroby chętnie snuły wspomnienia przy muzyce. U osób na późnym etapie choroby pojawiały się nawet łzy wzruszenia.

JAK CZĘSTO TRZEBA SŁUCHAĆ MUZYKI?

Badania naukowe potwierdzają, że słuchanie muzyki przynosi korzyść podopiecznym, jeżeli jest stosowane konsekwentnie, min. dwa razy w tygodniu przez sześć tygodni, trzydzieści minut dziennie.

Nasze doświadczenia wskazują jednak, że nawet sporadyczne słuchanie muzyki może przynosić poprawę samopoczucia podopiecznych i opiekunów. Największe korzyści muzyka przynosi jednak, gdy słuchana jest regularnie: codziennie lub prawie codziennie, przez dłuższy czas.

JAKIEJ MUZYKI SŁUCHAĆ?

Najlepiej sięgnąć do utworów, których starsza osoba słuchała w dzieciństwie i w latach młodości, ponieważ to one budzą najbardziej intensywne wspomnienia. Badania naukowe wskazują, że nasz gust muzyczny kształtuje się w okresie od 15. do 30. roku życia i do utworów słuchanych w tym okresie czujemy potem największy sentyment. Do muzyki z lat naszej młodości bardzo chętnie wracamy, a szansa, że będziemy pamiętać słowa i melodie, jest znacznie większa niż w przypadku utworów z innych lat.

JAKIE UTWORY WYBRAĆ?

Dobór właściwych utworów jest bardzo ważny. Powinna być to muzyka, którą osoba starsza zna, lubi i której słuchać będzie z przyjemnością. Jakie to powinny być utwory? Najlepiej byłoby się tego dowiedzieć od naszego podopiecznego. Jeśli nie jest to już możliwe, można porozmawiać również z osobami, które dobrze go znają i mogą znać jego preferencje.

W dalszej części tekstu zamieściliśmy wskazówki pozwalające dowiedzieć się więcej o guście muzycznym osoby starszej. Warto też porozmawiać z jej rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, a także poszukać płyt i kaset u niej domu.

Jeśli nie wiesz, jakiej muzyki słuchała starsza osoba, sięgnij do utworów najbardziej popularnych w okresie jej młodości. W tym celu możesz poszukać w internecie starych list przebojów albo stron opisujących dawną muzykę. Jest ich coraz więcej, a krótką listę tych, od których można rozpocząć samodzielne poszukiwania, podajemy na końcu tego materiału. Możesz także korzystać z płyt zawierających składanki popularnych melodii z dawnych lat lub z zestawów muzycznych przygotowanych przez nas. Warto obserwować reakcje starszej osoby na muzykę i szukać utworów, które wywołują emocje, reakcje, wspomnienia.

CZY MUSZĘ SAMEMU STWORZYĆ LISTĘ PIOSENEK?

Nie, możesz skorzystać z 10 płyt muzycznych, które są już przez nas przygotowane. Na tych płytach znajdują się utwory z różnych kategorii: muzyka rozrywkowa z dawnych lat; muzyka ludowa, patriotyczna i biesiadna, muzyka filmowa i motywy muzyczne z popularnych seriali. Można potraktować te płyty jako punkt wyjścia do dalszych poszukiwań lub po prostu słuchać zapisanych na nich melodii.

CO ROBIĆ PRZY SŁUCHANIU MUZYKI?

Można klaskać, tupać, tańczyć, mruzczyć, śpiewać, wspominać, rozmawiać, przytulać się. Wszystkie te aktywności są dobre. Ważne, żeby osoba starsza nie czuła się zmuszana do żadnego z tych działań i żeby sesja muzyczna przebiegała w przyjemnej atmosferze.

CZY RODZAJ MUZYKI MA ZNACZENIE?

Rodzaj muzyki i jej poziom artystyczny nie mają znaczenia. Równie skuteczna może być muzyka biesiadna i muzyka klasyczna – zależy to wyłącznie od preferencji starszej osoby. Opiekunowie wskazywali nam jedynie, że wersje oryginalne i bardziej popularne mogą wywoływać mocniejsze reakcje niż późniejsze i mniej znane aranżacje utworów.

CZY MUZYKA PRZECIW DEMENCJI JEST MUZYKOTERAPIĄ?

Muzyka Przeciw Demencji wykorzystuje dobroczynną moc muzyki. Nie jest w sensie ścisłym muzykoterapią ani terapią w ogóle, ponieważ nie zakłada udziału wykwalifikowanego terapeuty. Jest to działanie znacznie prostsze i w żadnym wypadku nie może zastąpić już stosowanych metod leczenia, zarówno farmakologicznego, jak i pozafarmakologicznego. Należy je traktować jako uzupełnienie już stosowanych metod terapii.

JAKIE TRUDNOŚCI MOGĘ NAPOTKAĆ?

Muzyka ma moc przywoływania wspomnień, dzięki czemu uruchamia różne obszary w mózgu, co jest zjawiskiem bardzo korzystnym. Nie można jednak wykluczyć, że wspomnienie okażą się smutne, bolesne lub nieprzyjemne. Jeśli zdarzy się taka sytuacja, należy działać empatycznie, tzn. być blisko, rozmawiać, wspierać. Gdy muzyka się nie spodoba lub wywoła zbyt silne emocje, wyłącz ją lub zmień.

Duża grupa osób starszych cierpi na ubytek słuchu. W przypadku osób słabo słyszających metoda może nie odnieść spodziewanego efektu. Dodatkowo ten utrudniony odbiór muzyki bywa być frustrujący. Należy wówczas rozważyć wykorzystanie słuchawek.

KIEDY NIE NALEŻY SŁUCHAĆ MUZYKI

Medycznym przeciwwskazaniem dla słuchania muzyki jest bardzo rzadko spotykana choroba zwana padaczką muzykogeną. Istnieje także mała grupa osób zupełnie niewrażliwych na muzykę. Poza tymi bardzo rzadkimi przypadkami można swobodnie słuchać muzyki dla przyjemności i zdrowia.

JAK SIĘ PRZYGETOWAĆ?

PRZED PIERWSZĄ SESJĄ

Pomyśl przez chwilę, jaka muzyka będzie idealna dla osoby starszej, którą się opiekujesz. Interesujące są szczególnie te piosenki i wykonawcy, których słuchała w dzieciństwie oraz w latach młodości. Celem jest znalezienie piosenek, które lubi i które budzą w niej żywe wspomnienia.

MUZYCZNE WSKAZÓWKI

Pobudź swoją wyobraźnię i pamięć, kończąc poniższe zdania. Jeśli senior nie może sam odpowiedzieć, postaraj się zrobić to w jego imieniu:

- Moja ulubiona piosenka to ...
- Pierwsza piosenka, którą pamiętam z dzieciństwa ...
- Piosenka, którą potrafię zagwizdać, to ...
- Mój ulubiony wykonawca z młodości to ...
- Piosenki, które śpiewała mi mama, to ...
- Moja ulubiona audycja radiowa to ...
- Moja ulubiona piosenka ogniskowa to ...
- Mój ulubiony film/serial to ...
- Instrument, na którym potrafię grać, to ...
- Moi najbliżsi sądzą, że moja ulubiona muzyka to ...
- W moim domu znaleźć można płyty takich wykonawców, jak ...
- Piosenka związana z ważnymi wydarzeniami w moim życiu to ...

ZESTAWY MUZYCZNE

Przygotowaliśmy 20 zestawów z muzyką, na 10 płytach CD oraz playlisty na Spotify (linki na końcu materiału). Czas trwania muzyki w każdym zestawie to około 20 minut. Posłuchaj ich wspólnie ze starszą osobą, aby sprawdzić, które gatunki, utwory lub wykonawcy najbardziej jej się podobają.

Dostarczone zestawy muzyczne potraktuj jako punkt wyjścia, a nie zamkniętą całość. Na końcu znajdziesz informacje, gdzie samodzielnie możesz szukać utworów muzycznych.

Muzyka rozrywkowa (płyta 1, płyta 2, płyta 3, płyta 10)

To piosenki z różnych lat, najbardziej znane i lubiane. Przepiękne piosenki Mieczysława Fogga, Ireny Santor, Sławy Przybylskiej oraz wielu innych wykonawców pozwolą wrócić wspomnieniami do dawnych lat i wprawią w doskonały nastrój.

Muzyka ogniskowa, biesiadna i patriotyczna (płyta 5, płyta 6, płyta 9)

To piosenki, które wszyscy doskonale znamy, ponieważ bardzo często śpiewaliśmy je wspólnie, np. przy ognisku lub na przyjęciach rodzinnych. Część utworów jest w wersji instrumentalnej. To zabieg celowy – muzyka instrumentalna w szczególny sposób uruchamia pamięć, ponieważ zachęca do „dośpiewywania” brakujących słów.

Muzyka klasyczna (płyta 6)

Spośród ogromnej ilości utworów muzyki klasycznej wybraliśmy te, które mogą być znane seniorom oraz wprowadzać ich w stan relaksu.

Muzyka filmowa (płyta 7, płyta 8)

Na dwóch płytach znaleźć można najbardziej charakterystyczne tematy muzyczne ze starych polskich filmów i seriali jak Czterdziestolatek, Alternatywy 4, Czterej pancerni i pies. Jeden zestaw poświęcony jest filmom zagranicznym, jak Bonanza, Siedmiu wspaniałych, Różowa Pantera.

DŁUGOŚĆ I CZĘSTOTLIWOŚĆ SESJI

Czas rozpoczęcia sesji oraz jej długość powinny być dopasowane do rytmu dnia, samopoczucia osoby starszej, a także możliwości jej i opiekuna. Zachęcamy, żeby starać się słuchać regularnie – codziennie lub co kilka dni – wtedy można liczyć na najlepsze efekty.

ĆWICZENIA RUCHOWE

Sesje muzyczne nie muszą być statyczne. Dobrym sposobem na wykorzystanie wspólnego czasu w trakcie słuchania jest aktywizacja fizyczna seniora poprzez dodanie do sesji prostych ćwiczeń, np:

- klaskania w rytm muzyki,
- kołysania się, bujania rękami,
- a nawet wspólnego tańczenia.

Tak samo jak w przypadku wyboru muzyki, zwróć uwagę na nastrój i preferencje starszej osoby. Ćwiczenia ruchowe powinny być dla niej przyjemnością!

SESJA KROK PO KROKU

KROK 1: PRZYGOTOWANIE

Przygotuj sprzęt grający, na którym chcesz odtwarzać muzykę.

Zwróć uwagę na jakość dźwięku – trzaski i szumy nie będą pomagać.

Wyłącz urządzenia, które mogą zakłócać odbiór muzyki, np. telefon, telewizor.

Przygotuj słuchawki, jeśli uważasz, że będą pomocne w dobrym odbiorze muzyki.

Wybierz płytę i zestaw muzyczny, który chcesz odtworzyć.

UWAGA

Poziom głośności powinien być dostosowany do potrzeb starszej osoby.

Nie powinno się włączać muzyki, o której wiadomo, że może wprowadzić starszą osobę w zły nastrój, pogorszyć jej samopoczucie.

KROK 2: SŁUCHANIE MUZYKI

Podczas odtwarzania muzyki obserwuj reakcję starszej osoby i w razie potrzeby reaguj.

Podczas słuchania możesz zastosować proste ćwiczenia ruchowe.

Proponujemy korzystać z muzyki w sesjach po 20 minut (codziennie lub w rytmie dostosowanym do możliwości) – tyle mniej więcej trwa odsłuchanie jednego zestawu muzycznego z dołączonych płyt CD.

UWAGA

Należy unikać nagłej zmiany lub wyłączenia utworu – jeżeli chcesz przełączyć utwór na inny, warto go raczej stopniowo ściszyć, aż dźwięk zaniknie i dopiero wówczas przełączyć na inny utwór.

KROK 3: PO SESJI

Jeśli to możliwe, zapytaj starszą osobę o odczucia podczas słuchania (szczegółowe informacje na temat zbierania informacji zwrotnej w dalszej części).

W przypadku gdyby muzyka uruchomiła wspomnienia, wykorzystaj to jako szansę na rozmowę, pogłębienie relacji.

UWAGA

Rozmowa z osobą, którą się opiekujesz, może dostarczyć cennych wskazówek na temat lubianych przez nią piosenek lub wykonawców.

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 1

ZESTAW 1

1. Pierwszy siwy włos - Marta Mirska (4:49)
2. Pamiętasz była jesień - Sława Przybylska (4:10)
3. Gdy mi Ciebie zabraknie - Ludmiła Jakubczak (3:15)
4. Jadę do Ciebie tramwajem - Zbigniew Kurtycz (3:20)
5. Do Ciebie szłam - Kalina Jędrusik (3:27)
6. W małym kinie - Mieczysław Fogg (3:23)

PŁYTA 2

ZESTAW 3

1. Cicha woda - Zbigniew Kurtycz / Barbara Dunin (2:25)
2. Kochać - Piotr Szczepanik (3:41)
3. Kasztany - Natasza Zylska (3:50)
4. Każdemu wolno kochać - Jerzy Połomski (2:54)
5. Historia jednej znajomości - Czerwone gitary (3:02)
6. Miłość jak wino - Eleni (3:10)

PŁYTA 3

ZESTAW 5

1. Dwudziestolatki - Maciej Kossowski (2:22)
2. No bo ty się boisz myszy - Czerwone Gitary (2:03)
3. Trzynastego - Kasia Sobczyk (2:59)
4. Chłopiec z gitarą - Karin Stanek (2:45)
5. Nie bądź taki szybki Bill - Kasia Sobczyk (2:12)
6. Rudy rydz - Helena Majdaniec (3:20)
7. Wala Twist - Filipinki (2:32)

ZESTAW 2

7. Marina - Chór Czejanda (2:38)
8. Most na rzece Kwai - Janusz Gniatkowski (2:40)
9. Wesoły pociąg - Marta Mirska (2:56)
10. Mambo italiano - Natasza Zylska (2:19)
11. Miłość Ci wszystko wybaczy - Marta Mirska (3:39)
12. Bella bella donna - Janusz Gniatkowski (2:39)

ZESTAW 4

7. Gdzie się podziały tamte prywatki - Wojciech Gąssowski (3:19)
8. Bajo bongo - Natasza Zylska (2:24)
9. Przyjdzie na to czas - Violetta Villas (3:56)
10. Bo z dziewczynami - Jerzy Połomski (3:50)
11. Prześliczna Wiolonczelistka - Skaldowie (3:07)
12. Ach jak przyjemnie - Irena Santor (2:47)

ZESTAW 6

8. Augustowskie noce - Maria Koterbska (3:13)
9. Złoty pierścionek - Rena Rolska (3:40)
10. Powróćmy jak za dawnych lat - Sława Przybylska (3:20)
11. Mój pierwszy bal - Kalina Jędrusik (3:14)
12. Tych lat nie odda nikt - Irena Santor (1:53)
13. Serduszko puka w rytmie cha-cha - Maria Koterbska (3:17)

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 4

ZESTAW 7

1. Karczmareczka (3:10)
2. Głęboka studzienka - Malwina Mielcarek, Bartosz Kornacki (3:28)
3. Tokaj (3:09)
4. Komu dzwonią (3:43)
5. Hej bystra woda (2:01)
6. Hej tam pod lasem - Krzysztof Krawczyk (2:20)

PŁYTA 5

ZESTAW 9

1. Szła dziewczeczka - Tyta band (2:40)
2. My cyganie - Krzysztof Krawczyk (3:19)
3. Hej sokoły (Na zielonej Ukrainie) - Misart (4:17)
4. Jarzębino czerwona - Dorota Bębenek (3:51)
5. Wszystkie rybki - Monika Boras (3:18)
6. Szła dziewczeczka - wersja akordeonowa (4:41)

PŁYTA 6

ZESTAW 11

1. Peer Gynt No. 1 Opus 46 - Edward Grieg (3:34)
2. Nocturne No. 2 Opus 9 - Fryderyk Chopin (4:29)
3. Cztery pory roku, op.8, wiosna "allegro" - Antonio Vivaldi (3:20)
4. Adagio G-mol na orkiestrę smyczkową i organy - Tomaso Albinoni (8:38)
5. Pieśń weneckiego gondoliera - Felix Mendelssohn (2:45)

ZESTAW 8

7. Zagraj nam piękny cyganie - Krzysztof Krawczyk (4:05)
8. Płonie ognisko w lesie (2:50)
9. Upływa szybko życie (3:07)
10. Płonie ognisko (3:20)
11. Gdybym miał gitarę (3:22)
12. Zagraj nam piękny cyganie - wersja akordeonowa (4:17)

ZESTAW 10 (INSTRUMENTALNY)

7. Komu dzwonią (3:43)
8. Przybyli ułani pod okienko (3:20)
9. Marianna (3:53)
10. Przepijemy naszej babci (1:54)
11. Góralu, czy ci nie żal (2:32)
12. Cicha woda - Misart (3:20)

ZESTAW 12

6. Koncert na flet, harfę i orkiestrę w tonacji C-dur, K. 299 (K. 297c), II. Andantino - W.A. Mozart (8:21)
7. Kwintet klarnetowy w tonacji A-dur, K 581 - 2 Larghetto - W.A. Mozart (6:41)
8. Koncert klarnetowy A-dur, k 622 II "adagio" - W.A. Mozart (7:01)

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 7

ZESTAW 13

1. Czterdziestolatek (czołówka) – Andrzej Rosiewicz (2:25)
2. Zmiennicy (czołówka) - Przemysław Gintrowski (2:42)
3. Alternatywy 4 (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (1:22)
4. Poszukiwany, poszukiwana (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (1:36)
5. Stawka większa niż życia (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (1:08)
6. Janosik (czołówka) - Jerzy Matuszkiewicz (3:00)
7. Ballada (z filmu 07 zgłoś się) - Grzegorz Markowski (3:35)
8. Kariera Nikodema Dyzmy - Piotr Marczewski (1:24)
9. Czterdziestolatek (motyw gwizdany) - Andrzej Rosiewicz (1:02)

ZESTAW 14

10. Polskie drogi – Andrzej Kurylewicz (2:39)
11. Daleko od szosy (czołówka) – Piotr Marczewski (2:23)
12. Walc (z filmu Trędowata) – Wojciech Kilar (4:51)
13. Walc (z filmu Ziemia obiecana) – Wojciech Kilar (3:26)
14. Walc Barbary (Noce i dnie) - Waldemar Kazanecki (2:14)

PŁYTA 8

ZESTAW 15

1. Vabank - Henryk Kuźniak (4:36)
2. CK Dezerterzy - muzyka filmowa - Gyorgy Selmeczy (1:31)
3. Jak rozpętałem drugą wojnę światową (Róża i bez) – Andrzej Żarnecki (2:52)
4. Motyw z filmu Nie lubię poniedziałku - Jerzy Matuszkiewicz (1:58)
5. Wojna Domowa - Jerzy Matuszkiewicz (1:02)
6. Podróż za jeden uśmiech - Jerzy Matuszkiewicz (1:29)
7. Stawiam na Tolka Banana - Ballada o Tolku Bananie - Jerzy Matuszkiewicz (1:37)
8. Czterej pancerni i pies - Deszcze niespokojne – Edmund Fetting (3:46)

ZESTAW 16

9. The Enterteiner - Scott Joplin (3:34)
10. Marsz żandarmów (z filmu Żandarm z St. Tropez) - Raymond Lefèvre (2:27)
11. Motyw z filmu Bonanza - Ray Evans, Jay Livingstone (2:28)
12. Temat z filmu Różowa Pantera - Henry Marcini (2:38)
13. Główny motyw (z filmu Ojciec chrzestny) - Nino Rota (2:51)
14. Walc wiedeński (z filmu Ojciec chrzestny) - Nino Rota (4:29)
15. Motyw z filmu Dawno temu w Ameryce - Ennio Morricone (4:18)
16. Temat z filmu Siedmiu wspaniałych - Elmer Bernstein (5:41)

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 9

ZESTAW 17

Chór Filharmonii Narodowej i Orkiestra
Filharmonii Narodowej

1. Mazurek Dąbrowskiego (2:36)
2. Hejnał z Wieży mariackiej w Krakowie (0:37)
3. Ostatni mazur (Jeszcze jeden mazur dzisiaj) (3:32)
4. Hej strzelcy, wraz (Marsz strzelców) (1:52)
5. Pojedziemy na łów (1:39)
6. Rozkwiwały pąki białych róż (3:31)
7. O mój rozmarynie rozwijaj się (4:17)
8. Czerwone maki na Monte Cassino (4:28)

ZESTAW 18

Chór Filharmonii Narodowej i Orkiestra
Filharmonii Narodowej

9. Pałacyk Michła (3:05)
10. Hej chłopcy, bagnet na broń (2:08)
11. Przybyli ułani pod okienko (pieśń
czwartego szwadronu) (2:16)
12. Płynie Wisła, płynie (1:14)
13. Piękna nasza Polska cała (1:28)
14. Miała baba koguta (1:17)
15. Góralu, czy ci nie żal (3:26)
16. Ty pójdiesz górą (2:36)
17. W saskim ogrodzie (1:36)
18. Pije Kuba do Jakuba (1:15)
19. Sto lat (0:40)

PŁYTA 10

ZESTAW 19

1. Czy pamiętasz tę noc w Zakopanem -
Marian Demar - Mikuszewski (3:22)
2. Na pierwszy znak - Hanka Ordonówna (3:27)
3. To ostatnia niedziela - Mieczysław Fogg
(3:21)
4. Złociste chryzantemy - Janusz Popławski
(3:06)
5. Rebeka - Zofia Terne (3:06)
6. Tyle miłości - Eugeniusz Bodo (3:04)
7. Ada to nie wypada - Albert Harris (2:53)

ZESTAW 20

8. Baby - Eugeniusz Bodo (2:48)
9. Tylko we Lwowie - Albert Harris (3:05)
10. Umówiłem się z nią na dziewiątą - Albert
Harris (2:59)
11. Sex Appeal - Albert Harris (3:08)
12. Tango Milonga - Chór Dana (3:03)
13. Całuję Twoją dłoń Madame - Aleksander
Żabczyński (3:01)
14. Już taki jestem zimny drań - Mieczysław
Fogg (2:48)

MŁODE POKOLENIE

NIE TYLKO TY

Muzyka może być idealnym uzupełnieniem rodzinnych spotkań. Gdy ktoś przychodzi w odwiedziny – pamiętaj, że możecie wspólnie posłuchać muzyki. Jeśli masz taką okazję, zaproś młode osoby spośród rodziny i znajomych do wspólnych sesji muzycznych. Możesz poprosić je, aby poszukały więcej utworów. Piosenki można znaleźć np. w serwisie Youtube, Spotify oraz wielu innych – przydatna lista znajduje się na końcu.

Ponieważ osoby, których senior/seniorka nie widzi na co dzień, mogą mieć większą siłę perswazji – pomyślcie o tym, aby w ramach słuchania muzyki zrealizować jeszcze dodatkowe zadania. Ten czas, w którym ktoś towarzyszyć będzie starszej osobie, wykorzystaj według własnych potrzeb.

INSPIRACJE DO WYKORZYSTANIA PRZEZ OSOBY ZAPROSZONE PRZEZ OPIEKUNA

Słuchając muzyki, porozmawiajcie o wspomnieniach z lat młodości. Na przykład o tym, jaki był ten pierwszy raz... Pierwsze wspomnienie? Pierwsze samodzielne wakacje? Pierwszy pocałunek? Pierwsza praca? Pierwszy wyjazd za granicę? Dzieląc się wspomnieniami, starsza osoba będzie ćwiczyć pamięć, a dla reszty rodziny to idealna okazja, aby dowiedzieć się czegoś więcej. Zwłaszcza jeśli nigdy wcześniej nie zadawaliście takich pytań.

Zróbcie sobie święto! Niech to nie będzie słuchanie połączone z ziewaniem, ale wielka impreza! Można trochę potańczyć, można trochę pośpiewać, można dobrze się bawić. Pomyśl chwilę, jak to zorganizować. Co sprawi starszej osobie największą radość? Możesz np. odświętnie ubrać się na to spotkanie. Możesz zaprosić bliskich na wspólne wydarzenie. Przede wszystkim pamiętaj jednak, aby to, co zorganizujesz, nie przysporzyło więcej pracy codziennemu opiekunowi.

ŹRÓDŁA MUZYKI

PLAYLISTY MUZYKA PRZECIW DEMENCJI

Muzyka Przeciw Demencji

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/5wllcOkXFoTeKuDTCa98CY>

Płyty 1-3

Muzyka Przeciw Demencji - lata 20, lata 30

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/3Ck0McBE3C2g8yajilLphh>

Płyta 10

Muzyka Przeciw Demencji - muzyka klasyczna

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/4bX9NFkqBYRL0hmemUOejB>

Płyta 6

Muzyka Przeciw Demencji - muzyka filmowa

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/1zKA8jCOriuUdtWRUPtLup>

Płyty 7-8

Muzyka Przeciw Demencji - muzyka biesiadna, ogniskowa, patriotyczna

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/1zKA8jCOriuUdtWRUPtLup>

Płyty 4, 5, 9

PLAYLISTY DLA SENIORÓW CHORYCH NA DEMENCJĘ LUB ALZHEIMERA

Słuchanie muzyki jako lekarstwo jest znacznie bardziej popularne w krajach zachodnich niż w Polsce. Dostępne są różnego rodzaju listy utworów dla naszej grupy seniorów:

Lista: **Movie Lovers Classical**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2cQeHtzRFGlxo0DvfRy73D>

Zawiera 10 bardzo znanych utworów muzyki klasycznej. Wśród nich bardzo spokojne kompozycje Mozarta, Mendelssohna, Gershwin, ale również monumentalny Wagner. Dwa najbardziej znane utwory na tej liście to Aria Torreadora z opery Carmen oraz Bolero.

Lista: **Gentle Caregiving**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2YKs5WBBURluZctxLLwp3k>

Lista pełna jest światowych przebojów muzyki pop i rock. Wśród wykonawców znalazło się miejsce na Johny'ego Casha, króla muzyki country, Eltona Johna – supergwiazdy muzyki pop czy Erica Claptona. Wszystkie piosenki śpiewane są w języku angielskim.

Lista: **Big Band/Jazz Caregiving**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2mzZfDLg6dSjxwbxt1B2wU>

Jest to playlista dla osób zamiłowanych w jazzie. Znajdują się tu klasyczne kompozycje Duke'a Ellingtona, Dave'a Brubecka, czy Wyntona Marsalisa. Swoim głosem czaruje sam Frank Sinatra, a do tańca przygrywa niejedna bigbandowa orkiestra.

Lista: **Uplifting Classical**

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/3NDwpjN7PDkDhKKBAVLHhm>

Jest tutaj i Bach, i Mozart, i Beethoven oraz wielu innych znamienitych kompozytorów. Pochodzą z różnych epok, więc muzyka nie powinna się nikomu dłużyć. Wspólnym mianownikiem utworów jest to, że są jednocześnie klasyczne i uspokajające. Nie tylko dla koneserów

AMERYKAŃSKA PLAYLISTA

Na wielu serwisach amerykańskich pojawia się lista dziesięciu najpopularniejszych utworów, idealnych dla seniorów cierpiących na Alzheimera lub demencję.

1. Singing in the Rain - Gene Kelly
2. You Are My Sunshine - Jimmie Davis
3. Somewhere Over the Rainbow - Judy Garland
4. Amazing Grace - Various Artists
5. Moon River - Henry Mancini and Johnny Mercer or Andy William
6. I Want to Hold Your Hand - The Beatles
7. Blue Suede Shoes - Elvis Presley
8. You Make Me Feel So Young - Frank Sinatra
9. Stand by Me - Ben E. King
10. What a Wonderful World - Louis Armstrong

INNE MIEJSCA Z MUZYKĄ

Ogromna ilość muzyki znajduje się w serwisach: **youtube.com**, **spotify.com**, **deezer.com**. Są to legalne źródła, z których korzystać można bezpłatnie. Choć dominuje tam muzyka anglosaska, to oferta polskojęzyczna jest również bardzo bogata.

Serwis **staremelodie.pl** zawiera mnóstwo informacji na temat dawnej polskiej muzyki, w szczególności listy wykonawców i teksty piosenek. Natomiast w komentarzach znaleźć można sporo linków do przydatnych materiałów, podobnych utworów itp.

Warto także odwiedzić lokalną **bibliotekę**, są one obecnie bardzo dobrze wyposażone i mogą mieć interesujące zbiory muzyczne. Można także **wymieniać się płytami** z innymi opiekunami. Warto poprosić młodszych członków rodziny o przygotowanie dodatkowych zestawów.

INSPIRACJA DLA PROJEKTU

Warto zainteresować się działaniami fundacji **Music and Memory** (www.musicandmemory.org), która propaguje słuchanie muzyki z seniorami i dzieli się wieloma doświadczeniami oraz inspirującymi materiałami.

Zapraszamy na Fanpage projektu na Facebook:

<https://www.facebook.com/Muzyka-przeciw-demencji-2044470085793882/>

można też wpisać w wyszukiwarce: **Muzyka Przeciw Demencji**



Projekt Muzyka Przeciw Demencji jest testowany w ramach Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.